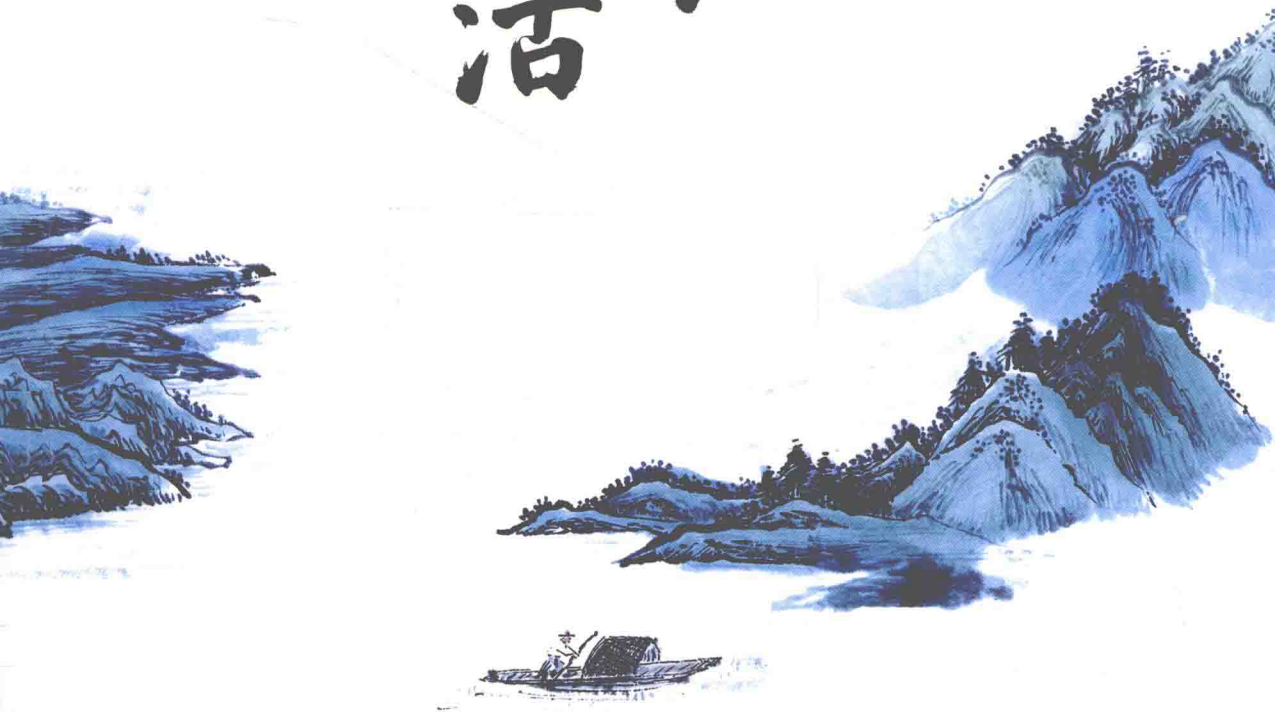


弘扬中国传统文化 解读中国现代文明
为读者倾力打造的一场文化盛宴

文化修养 与文明生活

段广慧◎编著



段广慧◎编著

文化脩養 與文明生活



图书在版编目 (C I P) 数据

文化修养与文明生活 / 段广慧编著. -- 北京: 中国言实出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5171-1274-7

I. ①文… II. ①段… III. ①中华文化—文化修养—通俗读物②公民教育—社会公德教育—中国—通俗读物
IV. ① K203.49 ② D648.3.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074343 号

责任编辑: 张振华

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市宏顺兴印刷有限公司

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 28 印张

字 数 478 千字

定 价 58.00 元 ISBN 978-7-5171-1274-7

序

《文化修养与文明生活》一书，为我们普及文明生活知识，提高公民素质做了一件实事。掌握此书内容，是我们的一种精神享受，或者是一种生活追求。

提高公民的文明素质，实施文化强国是我们目前最紧迫的要求。经济上“人强我弱”正在改变，文化上“人强我弱”也应当改变。一个国家、一个民族最持久、最深层的力量是全社会共同创造不断发展的文化。没有先进文化的积极引领，没有人民精神世界的极大丰富，没有全民族创造精神的充分发挥，一个国家、一个民族不可能屹立于世界先进民族之林。

文化强国在于国民文化素质的提高。文化就是人，就是人的素质。国民素质才是一个国家、一个民族基本性格、基本形象，才是最重要、最根本的软实力。公民提高文明素质起码要做到三点。

第一，了解中国的传统文化精华。中国传统文化，是中华文明成果的创造力体现，是历史上道德传承、文化思想、精神观念形态的总结。

第二，参与现代文明建设。认识、研究、把握社会主义文明发展规律，推动文明发展。全面依法治国的核心是依法治权。依法治权是现代文明社会的标志。把公权装进笼子里，有权不能任性。公权无法律授权不可为，私权无法禁止皆可为，有法律规定的公民权利更应当维护。维护公民合法权利是公民参与建设文明社会

的基础，也是现代文明生活的保障。我们应当树立社会主义核心价值观，极力维护党和国家的利益，极力提升自己的文明水平，极力创造更多的文明成果。

第三，掌握文明生活的日常规范。人们在长期共同生活和相互交往中，每一个人都应当具有一定的道德水平、文化修养、交际能力、自我保护技能，较好地规范自己的社会行为、家庭行为、个人行为。

如果每个人都能做到从我做起、从现在做起，把提高自身文明素质内化于心，外化于行，那么，我国的文化强国、民族复兴为期不远矣！



目 录

上 篇 中国古代文化精华

第一章 中国古代文学艺术·····	003
上古时期的神话传说·····	003
先秦时期的诗歌、散文·····	004
两汉时期的赋、民歌·····	005
魏晋南北朝的诗歌·····	006
唐 诗·····	014
宋 词·····	018
元 曲·····	019
明清小说·····	021
京 剧·····	025
第二章 中国古代著名经典·····	029
《论语》·····	029
《孟子》·····	039
《大学》·····	042
《中庸》·····	043
《道德经》·····	047

《孙子兵法》	049
《庄子》	052
《黄帝内经》	056
《周易》	058
《诗经》	061
《礼记》	063
《春秋》	065
《尚书》	066
第三章 重要节日风俗	069
春 节	069
元宵节	080
龙头节	083
清明节	085
端午节	090
七夕节	095
中元节	100
中秋节	102
重阳节	106
冬至节	107

中 篇 维护我的权利

第四章 人身权利	111
人格权	111
身份权	123

第五章	政治权利	129
	平等权	129
	选举权和被选举权	131
	言论、出版、结社、集会、游行、示威的自由	139
第六章	公民财产权利	144
	物 权	145
	准物权	147
	用益物权	148
	债 权	167
	知识产权	170
第七章	社会文化权利	172
	劳动权	172
	休息权	175
	就业权	176
	社会保障权	178
	文化权利	180
第八章	监督权	182
	批评、建议权	183
	控告检举权	184
	申诉权	185
	取得赔偿权	185
	信访权	186
第九章	请求权	188
第十章	诉讼参与人的权利	196
	刑事诉讼参与人的权利	197

民事诉讼参与人的权利·····	202
行政诉讼参与人的权利·····	205
第十一章 行政相对人的权利·····	210
行政相对人主体的权利·····	211
行政复议申请人的权利·····	214
仲裁当事人的权利·····	215
第十二章 特殊人群权利·····	219
老年人权利·····	219
未成年人权利·····	221
妇女权益·····	223
归侨侨眷权利·····	226
残疾人权利·····	227

下 篇 中国现代文明集锦

第十三章 社会行为规范·····	235
公共文明礼仪·····	235
市民公约·····	242
社区文明公约·····	244
乡村公约·····	246
人际交往规范·····	246
旅行规范·····	254
出国规范·····	260
乘坐飞机规范·····	264
乘坐高铁规范·····	267

乘坐火车规范·····	268
乘坐汽车规范·····	272
乘船规范·····	274
职业道德规范·····	276
大学生行为守则·····	282
中学生行为守则·····	285
小学生行为守则·····	287
 第十四章 家庭行为规范·····	 290
社会关系称谓规范·····	290
好父母的标准·····	295
家规家训·····	296
处理好婆媳关系的技巧·····	300
和谐夫妻规范·····	301
兄弟姐妹相处规范·····	306
培养孩子的规范·····	307
 第十五章 个人行为规范·····	 319
注重自我修养·····	319
掌握健康的生活方式·····	321
把握自己的身体质量指数·····	323
力炼最美人体比例·····	325
做有风度的男人·····	327
做时间的主人·····	331
提高自制力·····	333
提高影响力·····	336
提高观察力·····	338
提高记忆力·····	346
提高判断力·····	353
提高想象力·····	357
提高决策力·····	358

提高执行力·····	362
提高创业能力·····	366
注重宝宝安全·····	368
注重食品安全·····	373
注意安全用药·····	375
注重消防安全·····	380
注意家庭用火安全·····	384
注意家庭用电安全·····	386
注意家庭用气安全·····	392
注重人民防空·····	395
懂得生物武器的防护·····	398
懂得化学武器的防护·····	401
懂得核武器的防护·····	404
懂得野外生存安全·····	407
懂得游泳安全·····	411
懂得猝死急救·····	413
懂得毒蛇咬伤自救·····	414
懂得地震应急安全·····	416
懂得防雷电安全·····	418
懂得防洪安全·····	420
懂得防暑安全·····	422
懂得中暑急救·····	424
懂得防冻安全·····	426

上 篇 ※

中国古代文化精华

第一章 中国古代文学艺术

中国古代文学艺术是中国古代文化的重要组成部分，它的历史悠久，其起源，约略同中华文明的起源同步。漫长的历史上曾经产生出一代又一代的杰出作家和数不清的优秀作品，出现了多姿多彩的体裁、题材、风格、流派，形成了各种各样的文学艺术现象、潮流和理论，内容极其丰富。这是一笔无比宝贵的文化遗产。我国古代文学艺术以其无比辉煌的成就和无比鲜明的独特风貌，在世界民族文学艺术之林占有重要的地位。

上古时期的神话传说

所谓神话，是上古时代的人们，对其所接触的自然现象、社会现象所幻想出来的艺术意味的解释和记录的集体口头创作。上古神话的主要内容包括解释自然现象的：女娲补天、女娲造人、盘古开天；反映人类同自然的斗争的：鲧禹治水、后羿射日、精卫填海；反映社会斗争的：黄帝战蚩尤。记载上古神话的主要作品有《淮南子》《山海经》等。

先秦时期的诗歌、散文

我国第一部诗歌总集——《诗经》。《诗经》反映了公元前 11 世纪西周初年至公元前 6 世纪春秋中期的 500 多年间的古代社会生活。原称《诗》，是儒家的经典之一。成书于公元前 6 世纪的春秋时期，共收入诗歌 305 篇。

我国第一位伟大的爱国主义诗人——屈原。屈原，名平，字原，战国时期楚国人，出身贵族。他“博闻强记，明于治乱娴于辞令”，政治上主张修明法度，联齐抗秦，遭保守派反对，先后两次被放逐（第一次放逐到汉北；第二次放逐到江南洞庭）。公元前 278 年夏历 5 月 5 日投汨罗江而死。屈原著有《离骚》《天问》《九章》《九歌》等。《离骚》是屈原的代表作，是一首不朽的浪漫主义杰作，也是我国古代第一首抒情诗。诗中的名句是：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”它奠定了我国古典诗歌的浪漫主义基础。我国诗歌史上有“风骚”并称。“风”指《诗经》中的《国风》，“骚”指《离骚》，二者又代表了文学的两种类型。

我国第一部浪漫主义诗歌总集——《楚辞》。它是战国时期以屈原为首的楚国人在本国民歌基础上创造的一种新的诗体。汉人刘向将楚国的屈原、宋玉以及汉代的东方朔、淮南小山和他自己的诗歌编为一个集子。它是继《诗经》之后的又一部诗歌总集，其中屈原的作品占绝大多数。

先秦历史散文。1.《尚书》：上古之书，记言古史，上自虞夏，下到商周。作者不详。2.《春秋》：我国现存最早的一部编年体史书，内容从鲁隐公到鲁哀公共 240 多年的历史。孔子编订。记事简单，类似现在的新闻标题。3.《左传》：我国第一部叙事详尽的编年体史书，是为《春秋》做传的，记事比《春秋》多 2 年，作者是鲁国的史官左丘明。4.《国语》：我国最早的国别体史书，内容从周穆王到周贞定王 500 多年的历史，相传作者为左丘明。5.《战国策》：又名《国策》，是战国时期的史料汇编，国别体史书，共 12 策 33 卷。相传由西汉刘向编订。

先秦诸子散文。1.《论语》：儒家经典。孔子弟子及其再传弟子编纂。反映孔子思想（礼治），20 篇。孔子，名丘，字仲尼，鲁国人，儒家创始人。2.《孟子》：儒家经典。孟子及其弟子著，反映孟子思想（仁政），7 篇。孟子，名轲，字子舆，鲁国人，儒家重要人物。3.《荀子》：儒家著作。多为荀子著，反映荀子思想（唯物主义），32 篇。荀子，名况，后人尊称“荀卿”，赵人，儒家最后的代表人物。4.《墨子》：墨家重要著作。墨子及弟子著，反映墨子思想（兼爱），53 篇。墨

子，名翟，鲁国人，墨家创始人。5.《老子》：即《道德经》，道家经典。老子著，反映老子思想（无为），81章。老子，名耳，字伯阳，道家创始人。6.《庄子》：即《南华经》，道家经典，反映庄子思想（清静无为），33篇。庄子，名周，宋国人，道家学派重要人物。7.《韩非子》：法家重要著作。韩非著，反映韩非思想（法治），55篇。韩非，先秦法家集大成者。8.《孙子》：即《孙子兵法》，孙子著。我国第一部军事理论著作，13篇。孙子，名武，字长卿，齐国人，我国古代军事家。9.《吕览》：即《吕氏春秋》，杂家代表著作。吕不韦集门人编写，160篇。吕不韦，卫国商人，曾为秦的相国。

两汉时期的赋、民歌

汉初著名文学家——贾谊。贾谊，西汉初杰出的政治家和文学家。世称贾生、贾长沙，33岁死。贾谊的著名散文有：《过秦论》《论积贮疏》《陈政事疏》。贾谊的著名辞赋有：《吊屈原赋》《鹏鸟赋》。

贾谊共有文章58篇，西汉刘向将其编订为《新语》。

汉赋发展的三个阶段及主要作家。“赋”是介于诗歌和散文之间的一种文体，属于韵文。形成期（汉初——汉武帝初），多为书写悲愤之情的“骚体赋”，有贾谊《吊屈原赋》、枚乘《七发》等。全盛期（汉武帝——顺帝），多为歌功颂德的长篇“大赋”，有司马相如的《子虚赋》、班固的《两都赋》和扬雄的《甘泉赋》等。转变期（汉顺帝——汉末），多为篇幅较小的抒情“小赋”，有张衡《二京赋》、蔡邕《述行赋》等。

“汉赋四大家”是：扬雄、司马相如、班固、张衡。

司马迁（前145年或前135年～前86年），字子长，左冯翊夏阳（今陕西韩城）人，字子长，西汉著名史学家和文学家。20岁开始漫游，公元前108年继父职为太始令，42岁开始写《史记》。后因李陵（李广之孙）降匈奴一事得罪汉武帝受宫刑并下狱。出狱后发愤著书，历经十多年，完成《史记》。《史记》，又叫《太始公书》，是我国第一部纪传体通史。全书共130篇，52万余字，分为本纪（12）、世家（30）、列传（70）、表（10）、书（8）五部分，记载从传说中的黄帝到汉武帝长达3000年的历史。司马迁还有辞赋8篇和著名的散文《报任安书》。

班固（32年～92年，即建武八年～永元四年），字孟坚，扶风安陵（今陕西咸阳）人，东汉史学家、文学家，其父班彪曾撰《史记后传》。班固曾被污入狱，其弟班超替其力辩，出狱后任兰台令史，奉诏写史，历经20余年，完成《汉书》。《汉书》是一部纪传体断代史（西汉）。全书共100篇，分为帝纪（12）、列传（70）、表（8）、志（10）四部分，记载了从汉武帝到王莽共229年的历史。班固还是东汉著名的辞赋家，著有《两都赋》。

汉乐府民歌。“乐府”是两汉时期的音乐机构。它的任务有二：一是将文人歌功颂德的诗制成曲谱并演奏，二是采集民歌。后来，乐府就成了民歌的代名词。乐府民歌的最大特点是写现实生活，叙事性强。乐府民歌的佳作有《陌上桑》《孔雀东南飞》《长歌行》等。《孔雀东南飞》是我国第一首长篇叙事诗，与北朝的《木兰诗》合称为“乐府双璧”。

魏晋南北朝的诗歌

一、建安诗歌

建安，是汉献帝刘协的年号（196年～220年）。建安文学，是指曹氏三祖（曹操、曹丕、曹植）同时代的文人的文学创作，大致包括汉献帝和魏文帝、明帝时期的文学。建安文学的成就是多方面的，但主要成就在诗歌。重要诗人是曹氏父子，以及以他们为中心的“七子”，还有女诗人蔡琰。

曹操（155年～220年），字孟德，小字阿瞞，沛国譙（今安徽亳州市）人。其父曹嵩是大宦官曹腾的养子，因此，其出身为清流所鄙视。他自幼机敏有权术，由讨伐董卓、镇压黄巾军起家。年轻时曾被当时名士许劭称为“治世之能臣，乱世之奸雄”。建安元年（196年），迎献帝都许昌，受封为大将军及丞相，后又晋封为魏王。他挟天子以令诸侯，成为北方的实际统治者。其子曹丕代汉自立后，追封为魏武帝。

曹操是建安时期的文坛领袖，也是建安文学新局面的开创者。他集政治家、军事家和文学家于一身，又多才多艺，对书法、音乐、围棋都相当精通。他“外定武功，内兴文学”。于戎马倥偬之余，写下了不少的诗文。曹操的诗，今存20余首，全是用乐府旧题写时事。这些诗有四言，也有五言，而以四言诗的成就为高。他的诗按内容可分为三类：其一，反映汉末动荡的社会现实和人民遭受